

# たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和5(2023)年11月千里丘小学校

11月は、いい歯の日(8日)、いい食育の日(17日)、和食の日(24日)があります。給食もそれにちなんで献立になっています。もう一度、食生活について振り返ってみましょう!!

## 11月8日はいい歯の日

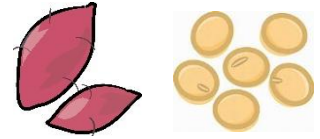
しっかりかんで食べるには、健康な歯が必要ですよ。



### 給食の献立

- 玄米ご飯
- 牛乳
- もみじ汁
- 大豆と小女子の揚げ煮
- ひじきふりかけ

大豆と小女子の揚げ煮には、大豆、小女子、さいころのように切ったさつまいもを油で揚げています。かみごたえのあるおかずになっています。



## 11月17日は、いい食育の日

### テーマは『減塩』

【献立】

- 白ごはん
- 牛乳
- たまごスープ
- 魚のエスニック風(トウバンジャン)



### クイズに挑戦

トウバンジャンに入っている材料はどれ?

- ① そら豆
- ② 小豆
- ③ レンズ豆

答えは栄養士までいいにきてね



今年もいい食育の日は、摂津市内の公立認定こども園・小学校・中学校共通で香辛料を使用した献立が登場します。小学校では、トウバンジャンを使用することで、減塩につなげています。

### 給食レシピ

11月17日(金)

### 魚のエスニック風

材料 <4人分>

- メルルーサ(白身魚) ... 200g
- 酒 ... 大さじ 1/2
- 塩・こしょう ... 少々
- 片栗粉 ... 25g
- サラダ油 ... 適量
- にんじん ... 20g
- 玉ねぎ ... 80g

A

- 砂糖
- しょう油
- 酢
- 塩
- トウバンジャン
- 水
- 片栗粉

- 大さじ 1 強
- 大さじ 1/2
- 大さじ 1 弱
- 少々
- 少量
- 大さじ 2
- 小さじ 1/4

作り方

- ① メルルーサに酒をふり、塩、こしょうで味をつける。にんじんは、千切りにする。玉ねぎは、薄切りにする。
- ② メルルーサに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ Aを鍋に入れ煮立てて、にんじん、玉ねぎを入れ煮、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、②の魚の上にかけて仕上げる。

食育の日は、毎月19日ですが、学校が休みのため、給食では、17日が食育の日献立になっています。

毎月19日は食育の日



うどん裏面もよんでね

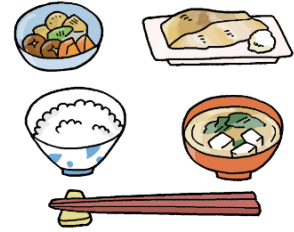
11月24日

# 和食の日

- ・白ご飯
- ・牛乳
- ・白菜なべ
- ・魚の西京焼き
- ・きざみたくあん

## 和食は、ユネスコ無形文化遺産

「和食は、日本の伝統的な食文化」で、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。日本の伝統的な食文化について考える機会にしてください。



11月30日(木)

# セレクトデザート

セレクトデザートが久しぶりに実施されます!! 給食にセレクトデザートがあったことを覚えている人は、いますか? 今回は、



カスタードプリン



ふじりんごゼリー



いちごクレープ

の3つのなかから、自分の食べたいものを事前に選んで、当日、選んだデザートを食べます。

千里丘小学校での一番人気だったのは、なんと『いちごクレープ』でした。楽しみにしててくださいね。



# 小松菜植え付け体験(2年)

10月30日(月)に2年生がJA北大阪農業協同組合の方の指導のもと小松菜の植え付け体験を行いました。スポンジに小松菜の種を1つずつ植えました。大きく育ったら、給食に登場する予定です。楽しみですね。



手をアルコールで消毒し、スポンジと種のセットを配っていただき、準備OK



小松菜を育てるには、何が必要か?

どのように育てるかなど色々教えていただきました。

小松菜の種の大きさはなんと 2mm



今回は、水耕栽培で育てます。

土の代わりにスポンジを使い、肥料は、液体肥料です。

植物が成長するのに必要なものは

水・空気・温度・光・肥料です。

スポンジの切れ目に種を1粒ずつ丁寧に植えました。

一人8粒植えました。35~40日で収穫できるそうです。

今回植えた、小松菜の種がどのように成長しているか、次回は、リモートで観察します。

植え付けから収穫までを体験する予定です。



